

อย่ามองข้ามอาการ “ปวดหลัง” อาจเป็นสัญญาณเตือนบ่งบอกโรค



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกสันหลัง
บทความโดยแพทย์ : นพ. สิทธิพงษ์ สุทธิอุดม

เมื่อมีอาการปวดหลัง หลายคนเลือกที่จะเหมินเฉยกับอาการปวดนี้ หรือแค่นวดนวดมาปรับประทุกันเพื่อบรรเทาอาการเฉยๆ หากอาการปวดนั้นเป็นแค่กล้ามเนื้ออักเสบ หรือปวดตึงที่หลัง ก็คงไม่ส่งผลร้ายแรงอะไร แต่ถ้าเมื่อใดก็ตามที่มีอาการปวดหลังร้าวลงขา หรือปวดบริเวณอื่นๆ รวมด้วย คงไม่ใช่แค่อาการปวดหลังธรรมดา เพราะอาการปวดหลังในแต่ละแบบนั้น อาจเป็นสัญญาณเตือนบ่งบอกความผิดปกติของร่างกาย หรือโรคต่างๆ ได้

ปวดหลัง

เป็นอาการปวดที่พบได้บ่อยในชีวิตประจำวันรองจากอาการปวดคอ ซึ่งพบได้บ่อยในวัยทำงานและผู้สูงอายุ

สาเหตุโดยทั่วไป อิริยาบถหรือท่าทางที่ไม่ถูกต้อง เช่น นั่งทำงานในท่าอหลังเป็นเวลานาน การยกของหนัก ความเครียดอาจส่งผลให้มีการเกร็งของกล้ามเนื้อหลัง โรคของอวัยวะภายใน เป็นต้น โดยส่วนใหญ่ผู้ป่วย 80-90% จะหายได้เองใน 4-8 สัปดาห์ ดังนั้นการดูแลปฏิบัติตัวที่ถูกต้องจะทำให้การปวดหลังลดลงได้

อาการปวดหลังแบบไหน บ่งบอกโรคอะไรได้บ้าง

ปวดหลังแบบกว้างๆ ก้มหรือแอ่นหลังไม่ได้ – โรคกล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลัน

โรคนี้ไม่ได้เกิดหรือเกี่ยวข้องกับกระดูกสันหลังโดยตรง แต่เป็นที่กล้ามเนื้อหลังโดยเฉพาะ ส่วนใหญ่เกิดจากการที่กล้ามเนื้อหลังถูกใช้งานมากเกินไป เกิดอุบัติเหตุโดนกระแทกที่หลัง การเล่นกีฬาอย่างหนัก จนทำให้กล้ามเนื้อหลังอักเสบอักเสบเฉียบพลันทันที โดยอาการที่พบจะปวดเกร็งหลัง ปวดตึงหลัง จนต้องแอ่นหลังตลอดเวลา รู้สึกปวดหลังแบบกว้างๆ ระบุตำแหน่งชัดเจนไม่ได้ รวมทั้งอาการยังคล้ายหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท แต่ไม่มีอาการปวดร้าวลงขา

ปวดหลังร้าวลงขา ไอ จาม หรือเบ่งจะยิ่งปวด – โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท

โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท เกิดจากเจลในหมอนรองกระดูกสันหลังปลิ้นออกมาไปกดทับเส้นประสาทไขสันหลัง หรือรากประสาท ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการก้มๆ เงยๆ ยกของหนัก นั่งทำงานอยู่ในท่านั่งเดิมเป็นเวลานาน แล้วไม่ค่อยได้เปลี่ยนอิริยาบถ รวมถึงความเสื่อมตามธรรมชาติ ซึ่งถือเป็นอาการออฟฟิศซินโดรม ผู้ป่วยจะมีอาการมีอาการปวดหลังรุนแรง ปวดมากจนไม่อาจขยับตัวได้ ปวดหลังร้าวลงขา ปวดขณะไอ จาม รวมไปถึงอาการอื่นๆ รวมด้วย เช่น อาการชา ขาอ่อนแรง มีอาการผิดปกติในการควบคุมปัสสาวะและ อุจจาระ มีปัญหาในการเดิน เช่น ทรงตัวได้ไม่ดี เดินลำบาก ขาแข็งเกร็ง เป็นต้น

ปวดหลังแบบขั้วๆ ภายในข้อ ปวดลึก ปวดเสียว - โรคกระดูกสันหลังเสื่อม

มักพบบ่อยในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้หญิงอายุ 40 ปีขึ้นไป โรคกระดูกสันหลังเสื่อมนั้นเป็นภาวะที่กระดูกสันหลังทรุดตัว จากข้อต่อ Facet joint ที่ทำหน้าที่เชื่อมกระดูกชิ้นบนกับชิ้นล่างทำให้เกิดการเคลื่อนไหว เกิดเสื่อมลง เป็นผลให้ข้อกระดูกชิ้นบนกับชิ้นล่างอยู่ติดกันมากเกินไป หากเป็นในระยะแรกมักไม่แสดงอาการ แต่ถ้าวัยที่ข้อต่อนั้นเสื่อมสภาพลงมากจนทำให้กระดูกสันหลังทรุดตัวลงเพิ่มมากขึ้น จะมีอาการปวดหลัง เมื่อใช้มือกดไปที่ข้อกระดูกสันหลังตรงๆ จะรู้สึกปวดลึก ปวดเสียว และรู้สึกขั้วๆ ภายในข้อ สามารถระบุตำแหน่งได้ชัดเจน หลังแข็งกมหลังได้น้อยลง บางครั้งอาจเกิดกล้ามเนื้อหลังหดเกร็งค้าง จนนำไปสู่อาการปวดหลังจากกล้ามเนื้อหลังอักเสบได้

ปวดหลังส่วนล่าง ปวดร้าวลงสะโพก ก้น ต้นขา – โรคกระดูกสันหลังเคลื่อน

โรคกระดูกสันหลังเคลื่อน เป็นภาวะที่มีการเคลื่อนของกระดูกสันหลังข้อหนึ่งไปด้านหน้ามากกว่าปกติ โดยมักพบในผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป เกิดจากข้อต่อกระดูกสันหลังเสื่อม

อุบัติเหตุที่มีการกระแทกต่อกระดูกสันหลังโดยตรงจนทำให้ข้อเคลื่อน ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ ผู้ที่อ้วนลงพุง ผู้ที่ทำงานต่องมๆ เงยๆ เป็นประจำ และอาจเกิดจากติดเชื้อที่กระดูกสันหลัง เช่น วัณโรคกระดูกหลัง เป็นต้น โดยมีอาการปวดหลังส่วนล่าง ปวดมากเมื่อยืนหรือเดิน ผู้ที่มีกระดูกสันหลังเคลื่อนมากจะมี อาการปวดร้าวลงสะโพก ก้น ต้นขา แต่ถากระดูกเคลื่อนไปโดนเส้นประสาทจะมีอาการชาขา และขาอ่อนแรงรวมด้วย

ปวดหลังเหนือบั้นเอวทั้ง 2 ข้าง – โรคไต โรคนิ่ว

โรคที่เกิดจากความผิดปกติภายใน เช่น โรคไต โรคนิ่วในถุงน้ำดี นิ่วในกระเพาะปัสสาวะ หรือติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น จนทำให้มีอาการปวดหลังบริเวณเหนือบั้นเอวทั้ง 2 ข้าง ร่วมกับมีอาการปัสสาวะขุ่น แสบ ชัด มีไข้ นอกจากนี้โรคกระเพาะ ลำไส้ มดลูก ปีกมดลูก รังไข่ ก็ส่งผลให้เกิดอาการปวดหลังบริเวณนี้เช่นกัน แต่โรคเหล่านี้มักจะมีอาการปวดท้องควบคู่กันด้วย

หากมีอาการที่กล่าวไปข้างต้น และปวดหลังหนักขึ้นเรื่อยๆ จนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต หรือหลับไปแล้วแต่มีอาการปวดหลังขึ้นมาจนต้องตื่นมารับประทานยาแก้ปวดทุกๆ คืน โดยเป็นติดต่อกันระยะเวลามากกว่า 2-3 สัปดาห์ขึ้นไป อย่าได้เพิกเฉย ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อทำการตรวจโดยละเอียด หาสาเหตุที่แท้จริง และแก้ไขปัญหาดต่อไป

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย
